

Drukverband om de knie

Tips voor uw herstel

U bent op de Spoedeisende Hulp (SEH) behandeld voor klachten aan uw knie. Om verdere zwelling van uw knie te voorkomen is een drukverband aangelegd. Op dit blad vindt u adviezen die helpen bij het herstel.



Tips

- Probeer zo weinig mogelijk te lopen, ook wanneer u gebruik maakt van krukken.
- Wanneer u zit leg dan uw been op een kussen op de bank of op een stoel.
- Als u gaat slapen leg dan een kussen onder uw been.

Oefeningen

De onderstaande oefeningen houden de gewrichten van de heup en de enkel soepel als u het been niet belast.

- Houd uw been gestrekt en trek de tenen naar uw neus; u voelt dan dat uw kuitspieren aanspannen.
- Houd de voet gedurende vijf seconden in deze positie vervolgens de voet weer ontspannen.
- Til het been loodrecht op; dit is een zware oefening maar belangrijk om te voorkomen dat u spieren slap worden en uw heup stijf wordt.



Doe deze oefeningen drie maal achter elkaar en herhaal deze overdag ieder uur.

Klachten thuis

Neem contact op met de SEH als:

- Het drukverband op één bepaalde plaats blijft drukken.
- De pijn aanhoudt of zelfs verergert.
- Uw tenen dik, blauw of wit worden en eventueel gaan tintelen, zelfs als u het been hoog legt.

Krukken

Als de arts u adviseert om een aantal dagen uw been niet te belasten, kunt u bij ons of bij een thuiszorgorganisatie van uw keuze, elleboogkrukken huren.

Contact

U krijgt een afspraak mee voor verdere poliklinische controle, als dat nodig is. Heeft u nog vragen, bel dan met de Spoedeisende Hulp (SEH). Vraag naar de physican assistent of een verpleegkundige die u vragen over de behandeling kan beantwoorden.

Spoedeisende hulp (SEH) 043-387 67 00

Websites

- www.mumc.nl

Odin: 031794 / uitgave: mei 2014

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl